



VITAMINS, ALLERGIES AND MENTAL DISORDERS

et Ayer
Nutrition Consultant
Department of Health
Province of British Columbia

A previous article entitled "Nutritional Status of Preschool Children" warns of the dangers of overdosing suspected nutritional deficiencies with vitamins and minerals. With the increasing popularity of megavitamin therapy for mental disorders both in adults and children, this warning is adamant.

A few psychiatrists are publishing their clinical success with mentally disturbed children by altering their diets and prescribing mega-doses of vitamin C and vitamin B complex. Other psychiatrists cannot duplicate these results.

Vitamin C and vitamin B complex are considered to be harmless in that they are water-soluble and are excreted in the urine. Mega-doses of these, however, can produce side effects such as headaches, skin flushing, itching and diarrhea. Such treatment should only be undertaken with medical supervision, for blood, urine, thyroid and sugar tolerance tests are mandatory.

For these reasons, no parent or lay person working with children should initiate megavitamin therapy. Also, reported cases of severe illness where mothers have used large doses of vitamin A and vitamin D are far too common.

Although it may be the vogue to attribute irrational behavior to a greater need for a certain vitamin, the answer may be far more simple. A child who by mid-morning appears lethargic, apathetic, irritable and has a poor attention span may not be suffering from a mental disorder, but from lack of breakfast. Also, sweet, crunchy snack foods only satisfy a child momentarily. They do not contain protein to substantiate a child from one meal to the next. Following the Daily Food Guide ensures proper nutrition, making vitamin supplements unnecessary, uneconomical and possibly dangerous.

Food allergies are also being linked with mental disorders, and like megavitamin therapy, require the full attention of the medical team. The removal of

MÉGAVITAMINES, ALLERGIES ET DÉSORDRES MENTAUX

par Janet Ayer
Conseillère en Nutrition
Ministère de la Santé
Province de la Colombie-Britannique

Dans un précédent article "Performance des enfants d'âge pré-scolaire en matière de nutrition" on nous avertissait des dangers qui peuvent résulter d'une trop forte dose de vitamines et de minéraux employés pour traiter des supposées carences alimentaires. Cet avertissement est toujours valide malgré la popularité grandissante des thérapies à base de mégavitamines pour les enfants et les adultes souffrant de désordres mentaux.

Quelques psychiatres font état des succès cliniques qu'ils ont obtenus avec des enfants agités en les traitant avec des méga-doses de vitamines C et B. D'autres psychiatres n'ont pu obtenir de tels résultats.

Les complexes de vitamines C et B ne sont pas considérés comme dangereux puisqu'ils se dissolvent dans l'eau et sont expulsés dans l'urine. Cependant les méga-doses peuvent produire des effets secondaires tels des maux de tête, des éruptions cutanées, des démangeaisons et la diarrhée. De tels traitements ne devraient être administrés que sous surveillance médicale parce que des prises de sang, des tests d'urine, des examens de la thyroïde et de la tolérance au sucre sont nécessaires.

Pour cette raison, ni les parents ni les personnes qui travaillent avec les enfants ne devraient commencer les traitements à base de mégavitamines. Il existe aussi plusieurs cas rapportés de maladies causées par de trop fortes doses de vitamines A et D administrées aux enfants par leurs parents.

Bien qu'il soit monnaie courante de nos jours d'attribuer à un manque de certaines vitamines le comportement bizarre d'un enfant, la solution nous semble beaucoup plus simple. Un enfant qui au milieu de l'avant-midi semble léthargique, apathique, irritable et qui manque de concentration peut ne pas souffrir de troubles mentaux mais simplement d'un manque de petit déjeuner. De plus, les collations à base de croustilles et de sucre ne satisfont que temporairement l'appétit de l'enfant car ils ne contiennent pas assez de protéines pour le soutenir entre deux repas. Le petit guide de nutrition assure une alimentation adéquate. Il n'est dès lors plus nécessaire de donner à l'enfant des vitamines supplémentaires qui du reste, ne seraient pas économiques et risqueraient même d'être dangereuses.

Les allergies à la nourriture sont aussi liées aux désordres mentaux et, comme les traitements à base de mégavitamines, devraient être référées à une équipe

the offending food item may also affect the nutrient content of the diet. The services of a dietitian will be required to calculate a well-balanced diet.

A child who receives his daily requirements as set out in the Daily Food Guide will have a greater chance of developing to the fullest extent mentally and physically.

Reprinted with permission from Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, Autumn 1974.
Child Study Centre, Faculty of Education, University of British Columbia, Vancouver, B.C. V6T 1W5

de médecins. Le retrait de l'élément qui cause l'allergie peut débalancer la valeur nutritive du régime de l'enfant. On devra donc recourir aux services d'une diététicienne pour calculer un nouveau régime bien balancé.

Un enfant qui voit ses besoins nutritifs comblés quotidiennement en concordance avec le Guide alimentaire a de très grandes chances de développer au maximum toutes ses capacités physiques et mentales.

Réimprimé avec la permission de Viewpoint Early Childhood Education, Vol. 8, No. 4, automne 1974.
Child Study Centre, Faculté d'éducation, Université de la Colombie-Britannique, Vancouver, C.B. V6T 1W5